



Ihminen ei kasva tyhjiössä – hän kasvaa suhteissa.

Psykologinen tutkimus, erityisesti John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria, esittää, että lapsi sopeutuu aina siihen ympäristöön, jossa hän elää. Hän rakentaa juuri niissä olosuhteissa mahdollisimman toimivan tavan olla yhteydessä toisiin ihmisiin.

Tärkeä oivallus on tämä: lapsen tapa kiintyä ei ole virhe – se on ratkaisu. Yritys säilyttää yhteys, koska yhteys on elinehto.

On parempi kiinnittyä edes jollain tavalla kuin jäädä yksin ja suojaattomaksi.

Kun yhteys on epävarmaa, lapsi reagoi:

- joskus vaatimalla, kontrolloimalla, “taistelemalla”
- joskus vetäytymällä, luovuttamalla, turtumalla

Nämä eivät ole merkkejä huonoudesta, vaan keinoja selviytyä.

Sama näkyy luonnossa. Puu, joka kasvaa kiven päällä, ei lopeta kasvuaan – se etsii reitin. Se mukautuu. Se tekee parhaansa niissä olosuhteissa, jotka on annettu.

Samoin lapsi.

Nuoruudessa ja aikuisuudessa kannamme usein mukamme varhain opittuja tapoja olla suhteessa toisiin. Toistamme tuttuja toimintamalleja – usein huomaamattamme – uusissa ihmissuhteissa. Samalla ihminen ei ole muuttumaton: elämän aikana on mahdollista rakentaa myös uudenlaisia tapoja olla yhteydessä. Uudet, riittävän turvalliset ihmissuhdekokemukset voivat vähitellen muovata strategian suuntaa.

Kun ymmärrämme tämän, kysymys muuttuu:

“Mikä tässä lapsessa / ihmisessä / kumppanissa on vikana?”

→ “Mihin tämä käyttäytyminen on ollut ratkaisu?”

Ja siitä alkaa ymmärrys.

—
Lisälukemista ja lähteitä:

- John Bowlby – *Attachment and Loss*
- Mary Ainsworth – kiintymyssuhdemallit
- Stephen Porges – turvan neurobiologia
- Bessel van der Kolk – *The Body Keeps the Score*
- Jari Sinkkonen – *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*